



山药养胃 萝卜顺气 霜降时节该吃什么?

古有《月令七十二候集解》记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”今有七言绝句云：一朝秋露露成霜，几份凝结几份阳。

霜降之际，天气渐冷，寒霜初现，是秋末冬初。霜降时节，养生保健尤为重要，民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”“冬补不如补霜降”的说法，足见这个节气的重要性。那么宜平补的霜降该吃些什么呢？

秋梨清热

霜降时节，是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期，吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解毒、生津润燥、清心降火；煎水或加蜜熬膏，能清热润肺、化痰止咳。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。

苹果防燥

霜降前后苹果大量上市，此时吃苹果最养生。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动，治疗大便干燥，便于排泄。苹果中含有的大量维生素、苹果酸，能促使积存于人体内的脂肪分解，经常食用苹果可以适当舒缓贴膘的状态。

鸭肉健脾

鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉不仅富含蛋白质，可及时补充夏季的过度消耗。性凉，滋阴养胃、健脾补虚。鸭肉的做法很多，煮食、煎汤或烧菜都可以。

柿子补VC

霜降时节吃红柿子，民间有“霜降

吃红柿子，不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高，所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右。假如每人每天吃1个柿子，所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。

山药养胃

山药，又名淮山，是营养丰富的常见食材，有“神仙之食”的美名。从养生方面讲，霜降后人体容易气血两虚，正是食用滋补山药的最佳时节。另外，山药在健脾益胃、益肺止咳、降低血糖等方面有极佳的效果。

萝卜顺气

俗话说：“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜，有消食、化痰定喘、清热顺气、消积散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜，不仅开胃、助消

化，还能缓解喉干咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状，预防感冒。

橄榄利咽

《本草求真》：“橄榄，肺胃家果也，性能生津止渴，酒后嚼之最宜。”橄榄有清热解毒、利咽化痰、生津止渴的作用。霜降之季，适当食用橄榄，胜过大补人参。橄榄维生素C含量是苹果的10倍，梨、桃的5倍，含钙量也很高。

牛肉补气

不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。《韩氏医通》记载：“黄牛肉，补气，与锦黄芪同功”。水牛肉性凉，黄牛肉性温，皆能补脾胃、益气血、强筋骨，治脾胃虚弱，增强消化功能。

(来源：新华网)

冰箱不是保险箱，食物超期储存危害大

冰箱家家都有，储存的食物也多种多样，蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候，很多人都把冰箱当成了保险箱，一股脑的把这些食材放进去，即能保证食材的新鲜，又能保存食材的营养，一切真的是这样吗？

常见的食材最容易感染什么样的细菌，以及感染之后的症状：

1. 牛奶最容易感染李氏特氏菌，会有发烧、怕冷、头痛的症状。
2. 生猪肉容易感染耶尔森氏菌，

会有急性肠胃炎、小肠炎，甚至阑尾炎、败血症等，被称为“冰箱肠炎”。

3. 蔬菜水果容易感染志贺氏菌，也是最常见的肠道传染病之一，会有发热、腹痛、水样便的现象。

4. 鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌，一般会经过消化道传播，容易有伤寒、副伤寒、食物中毒、败血症等。

5. 肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎症状。

6. 海产品还会容易感染副溶血性

弧菌，这种情况下发病很快，还会有发热、腹痛等肠道问题，腹泻也是呈水样便，容易造成脱水。

家里的冰箱，在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用，但是，冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭，只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如，我们把冷藏室设置在4℃，冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制，一直存放也是做不到的，尤其是在冷藏室。

冰箱食材存放时间

冷藏室：鸡蛋最多30天；巴氏奶48小时之内，开封后当天引用，酸奶14天；普通的饭菜和糖粥最多2天；绿叶蔬菜3天左右，根茎类瓜茄类7天；排酸肉类24小时，最好在0℃储存；酱料90天左右。

冷冻室：鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完；虾类贝壳类2个月内吃完；其他的冻品尽量在2个月内吃完。

因此，冰箱并不是保险箱，只有科学合理的使用，才能让它为我们的健康保驾护航。(来源：人民网)



有了脂肪肝，膳食营养要从这五方面调整

不少人在每年的例行体检做B超时会被告知，你有脂肪肝，需要注意，要饮食清淡、少吃油腻。

通俗地说，脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多。医学上的定义是，当肝脏内脂肪(脂肪主要是甘油三酯和脂肪酸)的分解与合成失去平衡，或储存发生障碍就会在肝实质细胞内过量积聚。如果脂肪的总量超过常量的一倍，或组织学上肝实质脂肪浸润超过30%~50%，就可以诊断为脂肪肝。

引起脂肪肝的原因有多种，常见的有肥胖、糖尿病、高血脂或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也可以引起脂肪肝，这几种情况相对比较少见。

有了脂肪肝，不要着急。需要找

出脂肪肝发生的病因，并尽可能地消除病因。同时，需要在膳食营养上加以调整。

从营养的需要上，脂肪肝和其他肝病有所不同。

1. 总能量

需要控制总能量的摄入。有了脂肪肝，需要控制总能量的摄入，并适量减少。对于体重正常、从事轻度身体活动的人，每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡，以避免加重脂肪堆积。例如，一个体重为60公斤的人，每天需要摄入1800千卡的总能量。

肥胖或体重超重者，需要逐步减轻体重，每天每公斤体重的能量摄入应该控制在20~25千卡。

2. 蛋白质

需要适当增加蛋白质的摄入量，特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白质，有利于肝细胞的修复和再生。注意优质蛋白质的摄入。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60公斤的人，每天需要72~90克蛋白质。

3. 碳水化合物

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪，导致肥胖，促使肝内脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物，特别是粗加工的谷类食物；不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点；不喝含糖饮料。

4. 脂肪

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物

油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用，可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性，有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量，不超过全天总能量的25%；控制胆固醇的摄入量，每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

5. 维生素和矿物质

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出，具有调节血脂、血糖的作用。

饮食应粗细搭配，最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜，天天吃水果，这能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要，可以适当使用维生素、矿物质补充剂。(来源：人民网)

秋补生津首选秋三样

夏天过去以后，干燥的秋季随之而来，“润”成了饮食主题，营养专家为您推荐了“秋三样”！

国家一级营养师王雷军：咽干发热、大便干结的情况如果发生了，有三样食物是我所推荐的，银耳、橄榄酸梅汤，还有黑芝麻。

银耳润肺生津的效果很好，可以单独炖一碗银耳冰糖汤。还有一道适合秋天喝的饮品就是橄榄酸梅汤，生津止渴的作用很好。现在正是新鲜橄榄上市的季节，可以取新鲜带核的橄榄三四颗拍裂，再加入两三粒乌梅加水同煮，再往糖水里放一点点盐，口感很好，还有一定的消炎作用。

黑芝麻对于季节性的肠燥便秘很有效。很多人喜欢在烧饼表面撒点整粒芝麻，这种吃法不是很科学，因为芝麻外面的膜只有把它碾碎，营养才能被吸收。炒熟是个好方法，再将其磨成芝麻粉，和到面粉里蒸成芝麻馒头，口感清香且营养丰富。

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭：这个时候，干燥在早上表现得尤为明显。早晨起床时会觉得嗓子发干，皮肤干燥，即便喝一大杯水，也难以解渴，其实完全可以在饮食上想办法。在这里，我推荐的是一粥一汤。

首先是一粥，指的是百合莲子粥，百合入肺，有很好的清肺润肺的作用，而莲子入脾，可以起到健脾安神的作用。饮用这款粥对于刚入秋的高温能起到很好的缓解作用。

还有就是汤，即枸杞玉竹乌鸡汤。秋季往往肺火太盛，伤肝，吃点枸杞能补益肝肾。玉竹则是滋润肺阴生津的良药。炎炎夏季人体的损耗较大，在秋天就有贴秋膘的习惯，而贴秋膘不宜选择过于油腻的食物，这时乌鸡就是个不错的选择，特别适合体虚的老人和女性，滋补肺阴的效果更好。(来源：《健康时报》)

青稞，血脂血糖调控高手

青稞和燕麦是亲戚关系，都含有一种叫β葡聚糖的膳食纤维。燕麦是公认的健康食物，从血糖、血脂、血压、体重到皮肤，燕麦都被证明对这些方面的健康问题有着良好的改善作用，“神奇”功效大多来自β葡聚糖。相比之下，青稞由于在寒地生长，更容易积累营养物质。数据显示，青稞β葡聚糖含量是燕麦的2倍以上，是已知食物中含量最高的。(来源：《生命时报》)



省科学技术奖励大会暨科技创新大会上印发的三个文件解读(一)

8月28日，江苏省科学技术奖励大会暨科技创新大会在南京召开，会上印发了《省委省政府关于深化科技体制机制改革推动高质量发展的若干政策》、《省委办公厅省政府办公厅关于进一步支持企事业单位聚才育才强化高质量发展人才引领的意见》和《省政府办公厅关于推进科技与产业融合加快科技成果转化实施方案》等三个文件。为抓好三个文件的宣传、贯彻、落实，现将三个文件中涉及基层、企业的内容作简要解读。

一、《省委省政府关于深化科技体制机制改革推动高质量发展的若干政策》

(一) 出台《若干政策》的总体考虑

为贯彻《国务院关于优化科研管理提升科研绩效若干措施的通知》等重要文件精神，落实省委十三届三次、四次全会决策部署，《若干政策》起草工作重点突出了三个方面的总体考虑：一是突出问题导向。文件在内容上没有面面俱到，而是针对深化科技体制改革过程中出现的一些新的、急需解决的突出问题，紧扣创新主体反映最强烈、最迫切需要破解的堵点难点，强化前瞻性政策设计和体制机制创新，切实增强政策的针对性、操作性和实效性。二是贯彻国家要求。国家最新出台的科技改革文件中推出了一批新的重要政策举措，文

件结合江苏实际对相关措施作了进一步细化和拓展，确保国家各项政策举措尽快落地见效。三是强化创新探索。围绕科技创新重点领域和体制机制关键环节，加强系统谋划，在已有政策基础上进一步解放思想，努力拓展改革探索空间，着力在项目管理、成果转化、科技产业融合、宽容失败氛围等方面率先突破，充分调动各类创新主体的积极性和创造性。

(二)《若干政策》的主要内容

《若干政策》分为4个方面、共30条，主要政策突破点包括：

一是着力改革科研管理。以“实现从重过程向重结果的转变”为导向，重点对科研项目资金管理进行了改革优化。在经费预算环节，实行综合预算编制管理，大幅简化科目数量；省级项目可自主调剂全部预算科目，不受比例限制；绩效支出奖励给35岁以下青年科技人员的比例原则上不低于30%。在经费使用环节，扩大直接费用列支范围，允许劳务费中发放退休返聘、编外人员相关费用支出；省级自然科学类项目间接费用比例提高到20%至30%。在项目管理环节，明确以固定岗位、短期聘用、第三方外包等形式聘请科研财务助理；实行项目年度执行情况报告备案制，自由探索类基础研究项目和实施周期三年以下的项目，一般不开展过程检查，三年以上的，原则上只开展一

次。在绩效评价环节，建立以研发质量为导向的科研投入综合评价制度，采取同行评议方式，注重中长期创新绩效，并在科研活动全流程实行诚信管理。

二是着力扩大高校院所科研自主权。以激励科技人员创新活力为导向，进一步加大简政放权力度，能放宽的一律放宽，能简化的一律简化，能提速的一律提速。横向经费管理方面，实行有别于财政科研经费的分类管理方式，允许高校院所自主确定使用范围和标准，不纳入单位预算；横向项目成果可归委托方或科技人员所有，收入由项目组或成员自主分配；在业绩考核、职称评定时，横向项目与纵向项目同等对待。基建方面，指导高校院所制定五年规划，列入规划的不再审批项目建议书，在政务大厅设立专门窗口，实行实施并联审批。因公临时出国方面，教学科研人员开展国际学术交流的出国批次、团组人数、在外停留天数根据实际需要安排，不纳入因公临时出国批次限量管理范围。用人自主权方面，建立高校院所事业编制统筹使用机制，对高层次或急需紧缺人才，允许高校院所采取直接考核方式公开招聘。

三是着力推进科技与产业融合发展。强化战略导向和目标导向，以成果创造和成果转化为重点，进一步增强高质量发展的新动能。围绕重大成果创造，遴选顶尖的领军

科学家，每年组织若干重大原创性研究项目，由领军科学家自主确定研究方向，自主设置研究课题，自主选聘科研团队，自主安排经费使用。率先开展研发型企业认定，由各地给予必要奖励。同时，大幅增加省属高校基本科研业务费，允许省属高校提取20%作为奖励经费。围绕重大成果转化，对企业研发转化具有自主知识产权的科技成果，由省成果转化资金给予同等力度支持。将在省内转化成果的收益奖励比例提高到70%，同时规定2年内未转化的，在省技术产权交易市场采取挂牌交易、拍卖等方式实施转化，转让受益的80%用于奖励研发团队。建设省科技资源统筹服务中心，按照遵循规律、聚焦重点、目标导向的原则，完善科技资源统筹服务体系。鼓励企业、高校院所院士交叉设立工作站，并给予经费支持。围绕保障成果创造和转化，建立健全财政科技投入增长机制，明确2019-2021年省本级财政科技拨款保持年均10%以上增幅，苏南国家自主创新区的设区市保持年均12%以上增幅，2020年省市县三级财政科技总投入达500亿元。

四是着力营造激励创新宽容失败的浓厚氛围。率先建立奖励、补偿、援助、免责、共享等五种机制，让科技人员有信心、有耐心、有定力地开展自主创新。奖励机制方面，增设基础研究重大贡献奖和青年

科技杰出贡献奖；对获得重大基础研究和原始创新成果的，直接提名参与国家科学技术奖评审，成果完成团队享有该成果转让100%收益。补偿机制方面，对未实现预期目标、但有重大探索价值的产业技术研发项目，经专家评议，可继续支持选择不同技术路线开展研究。援助机制方面，对未实现预期目标、但有重大市场应用价值的成果转化项目，符合条件的，通过适当补偿方式支持承担单位继续开展产业化开发；对创业失败的科技型中小企业，具备继续创业能力的可以由地方发放创业补助。免责机制方面，对科技体制改革和科技创新过程中出现的一些偏差失误，尽到职责的不作负面评价并免除相关责任或从轻减轻处理；通过省技术产权交易市场挂牌交易的，免除后续价值变化产生的决策责任；作价入股转移转化科技成果发生投资损失的，不纳入资产增值保值考核范围；省级科研项目未完成预定目标的，符合条件的予以免责；创新创业项目未达预期发展效果的，尽到职责的相关领导干部和部门也免除其决策责任。共享机制方面，建立科研项目监督、检查、审计等信息共享平台，同一科研项目实行监督、检查、审计结果互认共享。同时规定，如果出现对相关理解不一致的，应及时与政策制定部门沟通并调查澄清。(来源：区科技局)